

บทที่ ๓

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

วิปัสสนาเป็นธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง ในมหาสติปัฏฐานสูตรหรือสูตรที่ว่าด้วยที่ตั้งสำคัญของสติสูตรใหญ่ เพื่อทราบความเป็นสมณะและวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๑ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง

๓.๑.๑. ความเป็นมาของสติปัฏฐาน^๑

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ เช่น พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวรรค สติปัฏฐานสังยุต ซึ่งมี ๑๐๔ สูตรและตรัสในที่อื่น ๆ อีก มากมายหลายแห่ง เช่น ทีฆนิกาย มหาวรรค มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สังยุตตนิกาย มหาวรรค ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ และได้มีคัมภีร์อรรถกถา ขยายความอีกมากมาย เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์สุมังคลวิลาสินี ตติยภาค คัมภีร์ปัญจสุทนี มโนวิกิปรณ สรรตักการสินี

สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอรุณเวลาเสนาณคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ ๕ ก็ได้ทรงปรวิตรถึงสติปัฏฐาน ๔^๒ และตรัสแสดงไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ มากมายหลายแห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธ ปริณิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ไกลนครเวสาลี ก็ทรงมีพระมหากรุณาตรัสเตือนให้ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปริณิพพาน ๑๐ เดือน ก็ตรัสเตือนให้มิตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน^๓ แสดงว่า ได้ทรงสั่งสอนการปฏิบัติในสติปัฏฐานมาจนตลอดพระชนมายุ คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชนชาวกุรุซึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถา^๔ ได้กล่าวว่า ชาวแคว้นกุรุในสมัยนั้น

^๑ ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๒/๒๔๗.

^๓ ที.มหา. (ไทย) ๑๑/๑๑๒-๑๑๓/๑๑๙.

^๔ ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๕๗.

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ
 สมตฺถิกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงคฺมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส
 สจฺฉิกิริยา. ยทฺธิ จตฺตารโ สติปฺปญฺฐานา.^๕

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุปริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสในสติปัฏฐาน มีหลักใจความของพระสูตรไว้ ๔ หมวด คือ

๑. อธิ ภิกขเว ภิกขุ กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปฺปี สมฺปชาโนสฺติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌา โทมนสฺส .ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กิจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กล่าวคือ รูปร่าง) นี้เสียได้

๒. เวทนาสฺส เวทนานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺยโลเก อภิชฌาโทมนสฺส. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กิจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กล่าวคือ เวทนา) นี้เสียได้

๓. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺยโลเก อภิชฌาโทมนสฺส. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กิจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กล่าวคือ จิต) นี้เสียได้

๔. ฌมฺเมสุ ฌมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กิจจตอภิชฌา และโทมนัสในโลก (กล่าวคือ ธรรม) นี้เสียได้

๓.๑.๒ ความสำคัญของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑. หลักการและความสำคัญของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏในบทต้น อุทเทสวารของพระสูตร

๒. จุดมุ่งหมายของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏในตอนท้ายของบท อุทเทสวารของพระสูตร

๓. วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏต่อบทอุทเทสวารโดยได้กล่าวไว้อย่างพิสดาร

๔. ผลจากวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏในบทท้ายของพระสูตร

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓.

๓.๑.๓ ความหมายของ “วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา แปลว่า เห็นแจ้ง มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า เห็น^๖ ดังนั้น “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญา^๗ ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม^๘ ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน มี ๔ ประการ ได้แก่ อุทฺธัพพยานูปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิด และความดับของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเสื่อมสลายไปของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภยานูปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามปรากฏเป็นของน่ากลัว อาทีนยานูปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ทุกข์โทษของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม มุญจितุกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงใคร่จะพ้นไปเสียจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความว่างเฉยต่อสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ปริยสัจ ๔^๙

คำว่า “สติปัฏฐาน”^{๑๐} เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกรู้ เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติเจตสิกพร้อมสัมปยุตตธรรมอีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้ รูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ ๑๖ อย่าง

^๖ อภิธานปิทีปิกากฎีกา ๑๕๓/๑๒๒.

^๗ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑.

^๘ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๔๖๘/๒๑๒.

^๙ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

๓.๑.๔ หลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๑๑}

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า ยสมา ปน การย เวทนา จิตต รมเมสุ กญฺจิ รมมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ.ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมตฺถิกนตฺตาติ เวทิตพฺพา.^{๑๒} “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำมาตย์และนางปฐาจารย์เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้”^{๑๓} สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความพ้นทุกข์

ในทีฆนิกายมหารวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า สติปัฏฐานสูตรใหญ่ ซึ่งเป็นพระสูตรขนาดยาว เป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับภิกษุ ๓๐๐๐ คนของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรุงปัจจุบันเป็นตำบลที่อยู่ใกล้กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย ซึ่งในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวว่า ชาวแคว้นกรุง มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยมีอากาศเป็นที่สบาย ชาวกรุงนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อุดหนุนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกกัมมัฏฐาน ๒๑ หมวดย่อยกล่าวในคราวเดียวกันในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้^{๑๔} โดยมีบทเริ่มต้นว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้^{๑๕}

^{๑๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๘/๓๐๑-๓๗๒.

^{๑๒} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๒.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๑๔} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๑๕} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

จากความหมายและความสำคัญของวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานข้างต้นนั้น ในขั้นตอนของวิธีปฏิบัตินั้น ไม่สามารถจะแยกสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานออกจากกันได้ เพราะเป็นธรรมคู่กัน โดยสมถะ (ความสงบ) และวิปัสสนา (การเห็นแจ้ง) ในพระไตรปิฎกมีได้กล่าวว่า เป็นธรรมคู่กัน^{๑๖}

ในฐานะเป็นวิธีปฏิบัติที่เกื้อกูลส่งเสริมซึ่งกันและกัน นั่นคือสมถะเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดวิปัสสนา และวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสมถะ สมถะเป็นวิธีฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความเห็นแจ้ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้สำหรับใช้ฝึกจิตเพื่อการบรรลุธรรมผล ธรรมทั้ง ๒ นี้ แม้จะมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันแต่ก็ได้สนับสนุนกัน จะเห็นได้จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า ฌานไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน^{๑๗} และว่า วัจนะ เพราะเหตุนี้ เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ สมถะกับวิปัสสนาให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น สมถะกับวิปัสสนาจักนำไปเพื่อการแทงตลอดธาตุเป็นอันมาก^{๑๘} และในพระไตรปิฎกยังมีการกล่าวถึงวิธีปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาในลักษณะเกื้อกูลกันไว้ดังนี้

๑. เจริญสมถะนำวิปัสสนา มีอธิบายว่า เจริญสมถะกระทั่งจิตสงบแล้วอาศัยความสงบเป็นพื้นฐานยกจิตขึ้นเจริญวิปัสสนา^{๑๙} ในข้อนี้ ความเป็นสมถะอยู่ที่เกิดอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ส่วนความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่พิจารณาสมถะและธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกับสมถะนั้น ตามลักษณะที่เป็นจริงคือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา^{๒๐}

๒. เจริญวิปัสสนานำสมถะ^{๒๑} มีอธิบายว่า เจริญวิปัสสนาเพื่อพิจารณาขั้น ๕ หรือนามรูปจนเห็นแจ้งกระทั่งจิตเกิดความสงบ ในข้อนี้ ความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่พิจารณาขั้น ๕ (หรือนามรูป) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือตามลักษณะที่เป็นจริงคือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ส่วนความเป็นสมถะเกิดจากการที่ได้ปล่อยวางไม่ยึดถือธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนา จนกระทั่งความแน่วแน่แห่งจิตเกิดขึ้น^{๒๒}

๓. เจริญสมถะกับวิปัสสนาคู่กัน มีอธิบายว่า เจริญสมถะได้ขั้นหนึ่งแล้วก็ออกจากสมถะพิจารณาธรรมที่เกิดพร้อมกับสมถะนั้นครั้งหนึ่ง ทำอย่างนี้เรื่อยไป^{๒๓} ในข้อนี้ ความเป็นสมถะอยู่ที่เข้าฌานแต่ละขั้น ส่วนความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่พิจารณาธรรมที่เกิดร่วมกับสมถะนั้นแต่ละขั้น ซึ่งอธิบายว่า เข้าปฐมฌานได้แล้วก็ออกจากปฐมฌานนั้นมาพิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้วก็เข้าทุติยฌานต่อไปแล้วก็ออกจากทุติยฌานนั้นมาพิจารณาสังขารอีก ทำตามลำดับอย่างนี้เรื่อยไป จนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ออกจากฌานนั้นแล้วก็พิจารณาสังขารอีก^{๒๔}

^{๑๖} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๑๘.

^{๑๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๖๕.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕.

^{๑๙} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๑๒.

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑/๑๗๐/๑๕๐.

^{๒๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๑๗๐/๒๑๒.

^{๒๒} ม.อ. (ไทย) ๑/๑๗๐/๑๕๐.

^{๒๓} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๑๒.

^{๒๔} วจ.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๔๔๗.

จากการวิจัยพบว่า โดยวิธีปฏิบัติจะปฏิบัติแบบสมณนำวิปัสสนาหรือจะปฏิบัติแบบวิปัสสนานำสมณะ หรือจะปฏิบัติแบบสมณะและวิปัสสนาคู่กันก็ได้ แต่เมื่อปฏิบัติถึงขั้นที่จะละกิเลสได้ ทั้งสมณะและวิปัสสนาก็จะมารวมกันให้เกิดพลังส่งเสริมการละกิเลสได้^{๒๕}

สมณะและวิปัสสนานี้ เป็นศัพท์เดิมที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกคู่กับคำว่า ภาวนา (การทำให้เกิดมี, การเจริญ) จึงมีรูปเป็นสมณภาวนากับวิปัสสนาภาวนา^{๒๖} ต่อมาในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกภาวนา ว่า กัมมัญฐาน (ที่ตั้งแห่งการงาน, การงานที่เป็นฐาน) เป็นสมณกัมมัญฐานกับวิปัสสนากัมมัญฐาน^{๒๗} และในคัมภีร์อรรถกถาเช่นกัน เช่น อรรถกถาธรรมบท เป็นต้น กล่าวถึงธุดะ ๒ คือ คณฺถธุดะ (ธุดะคือการเล่าเรียน) และวิปัสสนาธุดะ (ธุดะคือวิธีปฏิบัติวิปัสสนา)^{๒๘} โดยจัดสมณกัมมัญฐานรวมเข้ากับวิปัสสนากัมมัญฐาน แล้วเรียกใหม่ในชื่อรวมว่า “วิปัสสนาธุดะ” ซึ่งควรจะแปลว่า ธุดะคือวิธีปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา

โดยเหตุที่จัดรวมสมณกัมมัญฐานเข้ากับวิปัสสนากัมมัญฐาน ฉะนั้นต่อมาในประเทศที่นับถือพุทธศาสนา เช่น ประเทศไทยและพม่า เมื่อส่งเสริมให้มีวิปัสสนากัมมัญฐานจึงเรียกรวมว่าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานหรือปฏิบัติวิปัสสนา และวิธีปฏิบัตินั้นจะเป็นไปโดยใช้วิธีสมณนำวิปัสสนา หรือวิธีวิปัสสนานำสมณะก็ได้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงในโอกาสต่อไป

๓.๑.๕ สัญญาวิปาส ๔

สัญญาวิปาส คือ การกำหนดหมายที่ผิดจากความเป็นจริง อันเป็นไปพร้อมกับมีตัณหาและมิจฉาทิณฺฐิ

ในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ หมวดเป็นไปเพื่อละสัญญาวิปาส ๔ อันได้แก่ ความสำคัญผิดว่า งาม สุข เทียง และตัวตน ดังนั้นจึงสอนให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ หมวด เพื่อแก้วิปาสตามลำดับดังนี้ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่างาม (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าสุข (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเที่ยง (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน^{๒๙}

สัญญาวิปาสนี้ มีแก่บุุคคลทุกคน แม้พระโสดาบันก็ยังละไม่ได้ แต่บรรเทาได้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นจุดเริ่มต้นของการละสัญญาวิปาสนี้

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑/๑๗๐/๑๑๐-๑๑๑.

^{๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๑๒.

^{๒๗} พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๘๑.

^{๒๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๑/๕.

^{๒๙} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒/๒๗๗.

๓.๑.๖ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

วิปัสสนูปกิเลส แปลว่า อุปกิเลสที่เกิดขึ้นในขั้นตอนของวิปัสสนาหรืออุปกิเลสที่เกิดขึ้นขัดขวางวิปัสสนาหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ซึ่งมีวิปัสสนา ๑๐ ประการ^{๓๐} คือ

- ๑) โอาส คือ แสงสว่างที่เกิดนานหรือเพียงครู่
 - ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน
 - ๓) ปีติ คือ ความอิ่มใจโดยรู้สึกสบายใจซาบซ่านไปทั่วชุมชน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอยเหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเย็นวาบตามร่างกาย
 - ๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบโดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะเดินนั่งนอน และในอิริยาบถอื่น ๆ ในบางขณะอาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตตา) ซึ่งทำให้นั่งหรือนอนกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานปราศจากความเจ็บปวดทางร่างกาย
 - ๕) สุข คือ ความสุข โดยรู้สึกถึงความสุขกายและสุขใจ
 - ๖) อธิโมกข์ คือ ความศรัทธาโดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิตที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่าไม่มีเพียงรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้
 - ๗) ปัคคาหะ คือ ความเพียรโดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรมปราศจากความเบื่อหน่าย หรือ ความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจ ประการที่ ๘ อุปุฏฐานะ คือ สติที่ปรากฏชัดเจน
 - ๘) อุเบกขา คือ ความวางเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสองมีความสมดุลกันอยู่แล้ว
 - ๑๐) นิกันติ คือ ความเพียรยินดีในสภาวะ ๘ ประการข้างต้น เนื่องมาจากการปฏิบัติธรรม ส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย
- ความจริงแล้ว สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้ปฏิบัติที่ต้องประสบ ซึ่งสามารถขัดได้ว่าการปฏิบัติก้าวหน้าหรือไม่ อย่างไร แต่ที่ทำให้เกิดผลเสียคือ ข้อสุดท้าย นิกันติ คือ ความติดใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นต้นเหตุขันธ์ละเอียดหากมีแล้วทำให้วิปัสสนาไม่ก้าวหน้า

๓.๑.๗ ลักษณะตรงข้ามกับสติปัฏฐาน

ในสติปัฏฐานสังยุต ได้กล่าวถึงการแสดงหลักการพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐาน โดยชี้ให้เห็นลักษณะที่ตรงข้ามกับสติปัฏฐานไว้ เพื่อให้เกิดความกระจ่างว่าแท้จริงแล้วสติปัฏฐานคือสิ่งใด ใน สกนฺคมิสูตร เรื่องเกี่ยวกับนกมุลไก เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทรงแสดงให้เห็นว่า สติปัฏฐาน เปรียบเหมือนที่มั่นสำคัญเพื่อความปลอดภัย ซึ่งสิ่งตรงข้ามคือการไม่สำรวจอายตนะทั้ง ๖ อันเป็นทางอโคจรดังนี้ ภาวทุกขทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว เหยี่ยวโฉบลงจับนกมุลไกอย่างรวดเร็ว ขณะนั้น นกมุลไกกำลังถูกเหยี่ยวพาไป ได้ร้องคร่ำครวญอย่างนี้ว่า “เราอัปโชคมีบุญน้อย เทียวไปในแดนอื่นซึ่งไม่ใช่ที่หากิน ถ้าในวันนี้เราเทียวหากินในแดนหากินที่เป็นของบิดาของตนไซ้เราก็คงสู้เหยี่ยวตัวนี้ได้” เหยี่ยวจึงถามว่า “เจ้านกมุลไก แดนหากินที่เป็นของบิดาของเจ้าคืออะไร” นกมุลไกตอบว่า “คือถิ่นที่เป็นดินก้อนมุลไกที่

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๗.

๓.๑.๘ พื้นฐานสติปัฏฐาน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีบทบาลีที่กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานว่า อิท ภิกขเว ภิกขุกายเ
 กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชมา โทมนสฺส เวทนาสุ เวทนานุปัสสี
 วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชมา โทมนสฺส จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชา
 โน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชมา โทมนสฺส ฌเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย
 โลเก อภิชมา โทมนสฺส^{๓๓}

อรรถกถาอธิบายไว้ดังต่อไปนี้

(๑) กายเ กายานุปัสสี วิหริติ ตามรู้กายในกาย ในอรรถกถาอธิบายไว้โดยละเอียดกล่าว
 สรุปว่า “ตามดูกาย (บางอย่าง) ในกาย (ทั้งหมด)” หมายถึง การตามดู “กายส่วนใดส่วนหนึ่ง (กาย) ”
 ในบรรดา “กายทั้งหลาย (กายเ)” คำว่า กายเ คือกายทั้งหมด กายานุปัสสี มาจาก กาย + อนฺ + ปัสสี

^{๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๗.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๓/๒๑๘.

^{๓๓} ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒.

ที่แท้พิจารณาเห็นกายเป็นที่รวมอวัยวะน้อยใหญ่ในกาย แม้อันนั้นเหมือนพิจารณาเห็นส่วนประกอบของรถนั้น พิจารณาเห็นกายเป็นที่รวมของ ผม ขน เป็นต้น เหมือนพิจารณาเห็นส่วนน้อยใหญ่ของพระนคร พิจารณาเห็นกายเป็นที่รวมของภูตรูป และ อุปาทายรูปเหมือนแยกใบและก้านของต้นกล้วย และเหมือน แบก้ามืดที่ว่างเปล่าฉะนั้น เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันทรงแสดงการแยกออกจากกัน ด้วยทรงแสดงวัตถุที่นับได้ว่ากาย โดยเป็นที่รวมโดยประการต่าง ๆ นั้นแล้ว...ความจริง กายหรือชายหญิง หรือธรรมไร ๆ อื่นที่พ้นจากกายอันเป็นที่รวมดังกล่าวแล้ว หาปรากฏในกายนั้นไม่ แต่สัตว์ทั้งหลาย ก็ยึดมั่นผิด ๆ โดยประการนั้น ๆ ในกายที่สักว่าเป็นที่รวมแห่งธรรมดังกล่าวแล้ว อยู่แน่นอน^{๓๔}

สรุปว่า ตามรู้ กายในกาย คือดูกายส่วนย่อยอย่างใดอย่างหนึ่ง (กาย) จากกายทั้งหมด (กาย) ซึ่งกายประกอบไปด้วยส่วนย่อย ๆ มิได้มีกายที่แท้จริง การพิจารณากายในกายก็คือการตามดูอาการของกายอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นให้รับรู้ เช่น ดูลมหายใจ ดูอิริยาบถ ดูอาการ ๓๒ ที่ปรากฏให้เห็น ซึ่งในบางสำนักอธิบายว่ากายในกาย คือการเห็นกายเล็ก ซ่อนอยู่ในกายใหญ่นั้นน่าจะจะเป็นความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากหลักสติปัฏฐาน

ส่วนในหมวดเวทนา จิต ธรรม ก็มีนัยเช่นเดียวกันคือ ให้ตามดู เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดากองเวทนา จิต ธรรม ทั้งหลาย “อาตปปี” หมายถึง แผดเผา ซึ่งในที่นี้หมายถึงแผดเผากิเลสด้วยกำลังของความเพียร “สมปชาโน” หมายถึง มีสัพัญญะ สัมปัญญะเป็นองค์ธรรมของความรู้สึกรู้ตัวพร้อม จัดเป็นปัญญา “สติมา” หมายถึง มีสติ ซึ่งองค์ธรรมทั้งสามเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเจริญสติปัฏฐานต้องเป็นไปด้วยความพากเพียร ไม่ทอดทิ้ง ประกอบไปด้วยปัญญา และมีสติกำกับ^{๓๕} “วิเนยฺย โลเก อภิชฌา โทมนสฺส” หมายถึงสติปัฏฐานนี้ นำมาซึ่งการถอดถอน ระวัง กดข่ม ความพอใจ ยินดี เพลิดเพลิน ด้วยอำนาจราคะ ความขัดเคือง ไม่พอใจด้วยอำนาจโทสะ ในโลกคือชั้น ๕ ซึ่งเมื่อเจริญสติปัฏฐานแล้ว ย่อมเห็นอารมณ์ต่าง ๆ (ที่เกิดในชั้น ๕) ว่าเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกดู เกิดขึ้น ดับไปตามธรรมดา จึงไม่น่าเข้าไปยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ^{๓๖}

๓.๑.๙ วิธีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา

การเข้าถึงมรรคผลนิพพานนั้นมีได้หลายวิธี แล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติทางใด ในการบรรลุธรรมทั้งหลายในสำนักของพระอานนท์ ได้จำแนกผู้ปฏิบัติออกเป็น ๔ แนวทางคือ (๑) เจริญวิปัสสนา โดยมีสมณะนำหน้า (๒) เจริญสมณะโดยมีวิปัสสนาหน้า (๓) เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน และ (๔) ภิกษุมิไถญญอุทฺธจจะในธรรมกันไว้ ภายหลังจึงมีจิตใจตั้งมั่นจึงเกิดอริยมรรค^{๓๗}

^{๓๔} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒/๒๘๒.

^{๓๕} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒/๒๘๔.

^{๓๖} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒/๒๘๗.

^{๓๗} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗.

๓.๑.๑๐ สติปัฏฐานกับสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การภาวนาในพระพุทธศาสนาหากค้นจากพระสูตร และอรรถกถา อาจจำแนกการเจริญภาวนาออกเป็น ๒ ประการ คือ (๑) สมถภาวนา (การเจริญการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) (๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง)^{๓๘} และในส่วนของพุทธพจน์ที่ขยายความสมถะและวิปัสสนา มีดังนี้

ธรรม ๒ ประการนี้เป็นฝ่ายวิชา ธรรม ๒ ประการอะไรบ้าง คือ (๑) สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) (๒) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้ จิตที่เศร้าหมองเพราะราคะย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญาที่เศร้าหมองเพราะอวิชชาย่อมไม่เจริญ เพราะสํารอกราคะจึงมีเจตวิมุตติ เพราะสํารอกอวิชชา จึงมีปัญญาวิมุตติ^{๓๙}

พระสารีบุตรกล่าวถึงสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้ว่า “ชื่อว่าสมถะ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ... ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น ... ชื่อว่าสมถะและวิปัสสนา เพราะมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ... ชื่อว่าธรรมที่เป็นคู่กัน เพราะมีสภาวะไม่ล่วงเลยกันควรรู้อย่าง”^{๔๐}

ส่วนในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ได้จำแนกกัมมัฏฐานออกเป็นสองอย่างเช่นกัน ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน คืออารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้ใจสงบ กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ อารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ซึ่งสมถกัมมัฏฐานได้แบ่งออกเป็น ๔๐ ประเภท

ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นถือตามแนววิสุทธิ ๗^{๔๑} พระอานนทกถาไว้ใน ยุคันทสูตร ว่า แนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุพระอรหันต์ในสำนักของมี ๔ แนวทางคือ (๑) เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า (๒) เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า (๓) เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (๔) ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ (เดิมมีความฟุ้งซ่านในธรรมกันไว้จนเกิดวิปัสนูปกิเลส ต่อเมื่อจิตตั้งมั่นจึงละจากความฟุ้งซ่านในธรรมนั้นได้ มรรคจึงเกิดเพราะมีจิตที่ตั้งมั่น)^{๔๒} นั้นแสดงว่าการเจริญทั้งสมถะ และวิปัสสนานั้นเป็นสิ่งสำคัญ โดยแต่ละคนควรเลือกแนวทางที่ตนถนัดเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นพื้นฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวถึงสติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และนิยมยกย่องกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้น ๆ ที่จำเป็นมาประกอบการเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุด ในการสติปัฏฐานนั้น^{๔๓}

^{๓๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖., ที.ปา.อ. ๗๘/๒๘.

^{๓๙} อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๔๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔/๒๗.

^{๔๑} สง.คห. (ไทย) ๑๐๕.

^{๔๒} อง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗.

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

๓.๑.๑๑ สติปัฏฐานส่วนที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สติปัฏฐานส่วนที่เป็นทั้งสมถะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ หมวดที่เจริญแล้ว สามารถทำให้จิตสงบระงับได้ และขณะเดียวกันผู้เจริญกัมมัฏฐานก็สามารถเห็นปรมาตถสภาวะของ รูปนามได้ในตัว^{๔๔} ได้แก่

- (๑) หมวดอานาปานสติ
- (๒) หมวดปฏิกูลมนสิการ
- (๓) หมวดธาตุมนสิการ
- (๔) หมวดปาฐะ ๙ หมวด
- (๕) หมวดอิริยาบถ โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน

๓.๑.๑๒ สติปัฏฐานส่วนที่จัดอยู่ในหมวดวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานที่อยู่นอกเหนือจากที่กล่าวไว้ข้างต้น ทั้งหมดคือหมวดเวทนา จิตธรรม จัดเป็น วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นปรมาตถสภาวะ อันได้แก่ รูปนามที่เกิดดับต่อเนื่องกันอยู่เป็น ธรรมดา^{๔๕}

๓.๑.๑๓ ผลจากการเจริญสติปัฏฐาน

ผลอันเกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน มีดังนี้

(๑) เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จากการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อผู้ฝึกหัดมีสติอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละขณะ ย่อมเห็นสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นบ้าง ดับไปบ้าง เห็นเหตุที่เกิดขึ้นบ้าง เห็นเหตุที่ดับบ้าง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่คงทนของสภาวะธรรมต่าง ๆ และเห็นความเป็นอนัตตาเพราะเห็นว่าสภาวะธรรมล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่สามารถบังคับได้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนี้ใน มหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวไว้ตอนท้ายของทุกหมวดย่อยว่า เมื่อตามดูด้วยสติแล้วก็จะเห็นความเกิดดับ เป็นธรรมดา และเป็นเหตุให้เห็นสภาวะธรรมเหล่านั้นเป็นเครื่องมือในการศึกษาและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก หรือในชั้น ๕ มีอานิสงส์มากถึง ๑๐ ประการคือ (๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ (๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ (๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหายต่อการถูกเหยียบ ยุบ ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำ หยาดคายร้ายแรง เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน (๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน โดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก (๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง (๖) ได้หุติหิยได้ยินเสียงทั้ง ๒ อย่างคือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ (๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น (๘) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ (๙) ได้ตาทิพย์เห็นการจุติ การเกิดของหมู่สัตว์ (๑๐) เพราะ

^{๔๔} สุเมธ โสพท, เครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔). หน้า ๕๙.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙.

(๒) สามารถถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกเสียได้

เมื่อเจริญสติปัฏฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นชั้น ๕ (โลก) ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ทนได้ไม่นาน แปรปรวนอยู่เสมอ และบังคับไม่ได้ ด้วยเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงเห็นว่าความสุข หรือความทุกข์ที่เกิดกับชั้น ๕ เป็นสิ่งที่ไม่น่าหลงใหลติดใจ หรือนำมาขัดเคืองจนต้องไม่พอใจ สติปัฏฐานจึงเป็นเครื่องถอนความพอใจ และความไม่พอใจทั้งหลายออกจากโลกเสียได้^{๔๗}

(๓) ได้คุณสมบัติจากกำลังของสมถกัมมัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือกายคตาสติ ทำให้เกิดสมาธิได้ และผลจากการได้สมาธิระดับฌาน จะทำให้เกิดความสามารถพิเศษได้^{๔๘}

๓.๑.๑๔ ข้อควรระวังในการเจริญสติปัฏฐาน

ข้อที่พึงระวังในการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เห็นในบางแง่มุมที่ต้องใส่ใจระมัดระวังเป็นพิเศษดังนี้

(๑) การเตรียมพื้นฐานศิลปะไม่พร้อม

ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้ที่สำรวมอยู่ในศิลปะ ด้วยศิลปะเป็นคุณสมบัติพื้นฐานในการเจริญภาวนาทั้งปวง ผู้มีศิลปะ ย่อมเป็นบาทฐานให้จิตไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย และสามารถตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิได้ง่าย ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐาน^{๔๙} นอกจากนั้น ในรวินิตสูตร ยังกล่าวถึงศิลปะว่าเป็นคุณธรรมพื้นฐานของการเจริญภาวนาจนถึงที่สุด^{๕๐} ดังนั้นผู้เจริญสติปัฏฐานที่ไม่ได้เตรียมพื้นฐานศิลปะให้ดี อาจทำให้ปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรือในทางตรงกันข้าม หากเจริญสติปัฏฐานมาเป็นระยะเวลานานแล้ว แต่ไม่ค่อยก้าวหน้า ควรต้องหมั่นสำรวจศิลปะของตน และสมทบทวนตั้งใจมั่นในการรักษาศิลปะให้เหมาะกับสถานภาพของตน

(๒) อินทรีย์ไม่สม่ำเสมอ

ผู้ปฏิบัติที่อินทรีย์ไม่สม่ำเสมอ อาจทำให้เกิดอุปสรรคในการภาวนา ดังนั้นการปรับอินทรีย์ให้เกิดสมดุลย์จะเกิดประโยชน์มาก ดังพุทธพจน์ “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนอย่งยิ่งย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น”^{๕๑}

(๓) การเตรียมจิตไม่พร้อม

ในรวินิตสูตร ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมเหมือนรถของพระราชา ๗ ผลัด อันได้แก่ (๑) สีสวิสุทธิมีจิตตวิสุทธิเป็นเป้าหมาย (๒) จิตตวิสุทธิมีทิสวิสุทธิเป็นเป้าหมาย (๓) ทิสวิสุทธิมีกังขาวิตรณวิสุทธิเป็นเป้าหมาย (๔) กังขาวิตรณวิสุทธิมีมคคัมคญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย (๕) มคคัมคญาณทัสสนวิสุทธิมีปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย (๖) ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ

^{๔๖} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๔๗} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๘} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๕.

^{๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๒.

^{๕๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๗.

^{๕๑} วิ.มหา. (ไทย) ๕ /๒๔๓/๘.

กดขี่ไว้ด้วยอำนาจโลภะซึ่งเป็นมิจฉาสมาธิ อนึ่งมิจฉาสมาธิมีลักษณะตรงข้ามกับสัมมาสมาธิคือ จิตระคนด้วยกิเลส ระคนด้วยขั้นทั้งหลาย และถือเอาสรรพนิมิตภายนอก^{๕๕}

ดังนั้น ผู้ที่จะเจริญสติปัฏฐานควรมีจิตที่ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งมีใช้ภาวะที่กดขี่เอาไว้ ด้วยอำนาจกิเลสมีโลภะ เป็นต้น ไม่ระคนกับขั้น และไม่หลงไปในนิมิตจากภายนอก มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ จึงถือว่าเป็นจิตที่สมควรแก่การเจริญสติปัฏฐาน

๓.๒ มหาสติปัฏฐานสูตร – สูตรว่าด้วยที่ตั้งสำคัญของสติสูตรใหญ่

ในวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ถ้าไม่กล่าวถึงมหาสติปัฏฐานสูตรก็คงเป็นไปไม่ได้ เพราะสูตรนี้ถือเป็นสูตรสำคัญ เพราะเป็นสูตรเดียวที่มีเนื้อหากล่าวถึงฐานที่ตั้งต่าง ๆ ของสติ ที่อยู่ในตัวคนหรือหากจะพูดอีกนัยหนึ่งก็กล่าวได้ว่ามีเนื้อหากล่าวถึงรูปนามที่ประกอบกันเป็นชีวิตคนว่า เป็นที่ตั้งสำคัญของสติไว้อย่างน่าสนใจฐานที่ตั้งต่าง ๆ ของสติหรือรูปนามที่เป็นที่ตั้งสำคัญของสตินั้นมี ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้วิจยจะได้สรุปและกล่าวตามลำดับดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ กายานุปัสสนา

๓.๒.๑.๑ เนื้อหาในกายานุปัสสนา

กายเป็นที่ตั้งของสติ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามดูกายในกาย อยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะมีความเพียรขจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินดียินร้าย) ในโลก”^{๕๖} และแบ่งกายออกเป็นหมวดไว้ดังนี้

๑. อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออก โดยให้เจริญสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรม คือความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับ

^{๕๒} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

^{๕๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๙/๒๗.

^{๕๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๒๘/๒๔๙.

^{๕๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๑๐๐.

^{๕๖} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

๒. อิริยาปถบรรพ หมวดว่าด้วยอิริยาปถพระพุทธรเจ้าตรัสสอนให้เจริญสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ ได้แก่ อิริยาปถยืน อิริยาปถเดิน อิริยาปถนั่ง อิริยาปถนอน

ในตอนท้ายมีพระพุทธรพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความเกิดในกายอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกายอยู่ ก็นั่ง เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็ตั้งมั่นอยู่เพื่องูรู้เพื่อกำหนด เธออยู่อย่าง ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๕๗}

๓. สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ พระพุทธรเจ้าตรัสแนะนำให้เจริญสติรู้ตัวทั่วพร้อมไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถย่อยต่าง ๆ ได้แก่ ในขณะที่ก้าว ในขณะที่ถอย ในขณะที่จ้องมอง ในขณะที่เหลียวมอง ในขณะที่คู้ ในขณะที่เหยียด ในขณะที่ครองผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในขณะที่กิน ในขณะที่ดื่ม ในขณะที่เคี้ยว ในขณะที่ลิ้ม ในขณะที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ในขณะที่เดิน ในขณะที่ยืน ในขณะที่นั่ง ในขณะที่หลับ ในขณะที่ตื่น ในขณะที่พูด ในขณะที่นิ่ง

ในตอนท้ายมีพระพุทธรพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความเกิดในกายอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกายอยู่ ก็นั่ง เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพื่องูรู้เพื่อกำหนด เธออยู่อย่าง ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๕๘}

๔. ปฏิกูลมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึง ให้พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด พระพุทธรเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดนานาชนิด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล (ปัสสาวะ)

ในตอนท้ายมีพระพุทธรพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความเกิดในกายอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็นั่ง ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกายอยู่ ก็นั่ง เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพื่องูรู้เพื่อกำหนด เธออยู่อย่าง ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๐}

๕. ธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ พระพุทธรเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ

^{๕๗} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๔๙.

^{๕๘} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙-๒๕๐.

^{๕๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๐} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๑}

๖. นวสีวิกาบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้าโดยให้พิจารณาเห็นร่างกาย ให้เป็นเหมือนศพที่ทิ้งในป่าช้าโดยภิกษุผู้ตามดูกายมีดังนี้

ก. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกิน อยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขกัดกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๒}

ข. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๓}

ค. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือด ยังมี เส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๔}

ง. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมี เส้นเอ็นผูกมัดอยู่

^{๖๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๒} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๓} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๔} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามติดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๕}

จ. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูกไม่มีเส้นเอ็นผูกมัด กระจายไปในทิศทางต่าง ๆ คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหปลาร้าไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระดูกโกลนศีรษะไปทางหนึ่ง

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามติดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๖}

ข. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูก มีสีขาวเหมือน สีสังข์

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามติดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๗}

ข. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายเกินปีหนึ่งขึ้นไป

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน กายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามติดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๖๘}

ณ. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูกผุเป็นจุนแล้ว

ในตอนท้ายมีพระพุทธพจน์ตรัสแนะนำไว้อีกว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือ ความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับใน

^{๖๕} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๖} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๗} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๖๘} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

๓.๒.๑.๒ วิธีปฏิบัติในกายานุปัสสนา

กายเป็นที่ตั้งของสติ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามดูกายในกายอยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะมีความเพียรขจัดอภิชณา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินดี) ในโลก”^{๖๙} และแบ่งวิธีปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ดังนี้

(๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออกโดยให้เจริญสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ก. ขณะหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ข. ขณะหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

ค. ให้ได้ศึกษา (ฝึกหัด) ว่า เราจักหายใจเข้าพร้อมรู้แจ้งกองลมทั้งปวง จักหายใจออกพร้อมรู้แจ้งกองลมทั้งปวง

ง. ให้ได้ศึกษา (ฝึกหัด) ว่า เราจักหายใจเข้าพร้อมระงับกายสังขาร เราจักหายใจออกพร้อมระงับกายสังขาร

(๒) อิริยาปถบรรพ หมวดว่าด้วยอิริยาปถพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เจริญสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ ได้แก่ อิริยาปถยืน อิริยาปถเดิน อิริยาปถนั่ง อิริยาปถนอน โดยผู้ปฏิบัติมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ก. ขณะเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน

ข. ขณะยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน

ค. ขณะนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง

ง. ขณะนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน

จ. กายตั้งอยู่อย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกายนั้นอย่างนั้น ๆ

(๓) สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ วิธีปฏิบัติโดยให้เจริญสติรู้ตัวทั่วพร้อมไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถย่อยต่าง ๆ ได้แก่ ในขณะก้าว ในขณะถอย ในขณะจ้องมอง ในขณะเหลียวมอง ในขณะคู้ ในขณะเหยียด ในขณะครองผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในขณะกิน ในขณะดื่ม ในขณะเคี้ยว ในขณะลิ้ม ในขณะถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ในขณะเดิน ในขณะยืน ในขณะนั่ง ในขณะหลับ ในขณะตื่น ในขณะพูด ในขณะนิ่ง

(๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด)วิธีปฏิบัติโดยให้พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดนานาชนิด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ)

^{๖๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

(๕) ธาตุมนสิการบรรพ หมวดยาด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ โดยมีวิธีปฏิบัติคือ ให้พิจารณาแยกธาตุว่า ในร่างกายนี้มีทั้งปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ฆ่าแม่โคแล้วนั่งฆ่าแหละออกเป็นชิ้นอยู่ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง

(๖) นวสีถิกาบรรพ หมวดยาด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า วิธีปฏิบัติโดยให้พิจารณาเห็นร่างกายให้เป็นเหมือนศพที่ทิ้งในป่าช้าโดยภิกษุผู้ตามดูกายมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ก. เห็นร่างกายซึ่งตายแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียดถูกทิ้งไว้ในป่าช้า แล้วนำเข้าสู่กายนี้ (เปรียบเทียบ) ว่าแม้กายนี้มีธรรมอย่างนี้ มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นอย่างนี้ไปได้

ข. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขกัดกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง

ค. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ง. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

จ. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ฉ. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูกไม่มีเส้นเอ็นผูกมัด กระจายไปในทิศทางต่าง ๆ คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

ช. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูก มีสีขาวเหมือนสีสังข์

ซ. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายเกินปีหนึ่งขึ้นไป

ณ. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

จากวิธีปฏิบัติในกายานุปัสสนา สรุปว่า คำว่า “กาย” ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีความหมาย ๖ อย่าง คือ

๑. ลมหายใจเข้า-ออก

๒. อิริยาบถใหญ่ ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

๓. อิริยาบถย่อย คือ การกิน การดื่ม การก้าวหน้า การถอยหลัง เป็นต้น

๔. อาการ ๓๒ ในร่างกาย คือ ผมขน เล็บ ฟัน เป็นต้น

๕. มหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย

๖. ศพในลักษณะต่าง ๆ

๓.๒.๑.๓ ผลการปฏิบัติในกายานุปัสสนา

จากการวิจัยสรุปตามพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสแนะนำไว้ คือ “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็ตั้งมั่นอยู่เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่มีตัณหาอะไร ๆ ในโลก”^{๗๐}

๓.๒.๒ เวทนานุปัสสนา

๓.๒.๒.๑ เนื้อหาในเวทนานุปัสสนา

เวทนาเป็นที่ตั้งของสติ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้ในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะ มีความเพียร ขจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินดียิ่ง) ในโลก”^{๗๑} และแบ่งกายออกเป็นหมวด และตรัสแนะนำภิกษุผู้ตามดูเวทนา

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า เวทนา มีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่มีตัณหาอะไร ๆ ในโลก”^{๗๒}

๓.๒.๒.๒ วิธีปฏิบัติในเวทนานุปัสสนา

เวทนาเป็นที่ตั้งของสติ โดยพระพุทธเจ้าแบ่งกายออกเป็นหมวด และตรัสแนะนำภิกษุ ผู้ตามดูเวทนา ให้มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- | | | |
|--|-------------|--|
| ๑. เสวยสุขเวทนาอยู่ | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยสุขเวทนา |
| ๒. เสวยทุกข์เวทนา | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยทุกข์เวทนา |
| ๓. เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข |
| ๔. เสวยสุขเวทนามีอามิส | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยสุขเวทนามีอามิส |
| ๕. เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส |
| ๖. เสวยทุกข์เวทนามีอามิส | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส |
| ๗. เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส |
| ๘. เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส |
| ๙. เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่มีอามิส | ก็รู้ชัดว่า | เราเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่มีอามิส |

^{๗๐} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙-๒๕๐.

^{๗๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๗๒} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

จากวิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สรุปได้ว่า

๑. เวทนาแบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา และ (๓) อทุกขมสุขเวทนา (หรือเรียกว่า อุเบกขาเวทนา)

๒. เวทนาทั้ง ๓ จากข้อ ๑ สามารถแบ่งออกได้อีกประเภทละ ๒ อย่าง ตามลักษณะที่ว่า (๑) เวทนามีอาภิส (๒) เวทนาไม่มีอาภิส

๓.๒.๒.๓ ผลการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนา

จากการวิจัยสรุปตามพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสแนะนำไว้ คือ “ภิกษุตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๓}

๓.๒.๓ จิตตานุปัสสนา

๓.๒.๓.๑ เนื้อหาในจิตตานุปัสสนา

จิตที่เป็นที่ตั้งของสติ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้ในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามดูจิตที่จิตอยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะมีความเพียรจัดจตฺตวิภาวํ (ความยินดี) และโหมหนฺส(ความยินดี) ในโลก”^{๗๔} และแบ่งจิตออกเป็นหมวดและตรัสแนะนำภิกษุผู้ตามดูจิต

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูจิตที่จิตภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตที่จิตภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตที่จิตทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดที่จิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับที่จิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับที่จิตอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๕}

๓.๒.๓.๒ วิธีปฏิบัติในจิตตานุปัสสนา

พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำวิธีปฏิบัติและแบ่งจิตออกเป็นหมวดและตรัสแนะนำภิกษุผู้ตามดูจิต โดยให้มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| ๑. จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ |
| ๒. จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ |
| ๓. จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ |

^{๗๓} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๗๔} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๗๕} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
๙. จิตเป็นมหัคคตะ (จิตในรูปमानและจิตในอรุमान) ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ (จิตที่เป็นกามาวจร) ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑. จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (กามาวจรจิต) ก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒. จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (รูปาวจรจิต และอรุปาวจรจิต) ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
๑๕. จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้น

จากวิธีปฏิบัติจิตตามปูสสนาสติปัฏฐาน สรุปได้ว่า

๑. จิตที่พิจารณานั้นมีทั้งจิตที่เป็นกามาวจร รูปาวจร และอรุปาวจร
๒. จิตที่เป็นกามาวจร มีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล จิตที่เป็นกามาวจรที่เป็นกุศล ได้แก่ จิตปราศจากราคะ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะ ที่เป็นอกุศล ได้แก่ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่

๓. จิตที่เป็นรูปาวจรและอรุปาวจร ได้แก่ จิตที่เป็นมหัคคตะ จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตมีสมาธิ และจิตที่หลุดพ้น ส่วนจิตที่ตรงข้าม คือ จิตที่ไม่เป็นมหัคคตะ จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตที่ไม่เป็นสมาธิ จิตที่ยังไม่หลุดพ้น จัดเป็นกามาวจร แต่ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูจิตที่จิตภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตที่จิตภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตที่จิตทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดที่จิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับที่จิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับที่จิตอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๖}

๓.๒.๓.๓ ผลการปฏิบัติในจิตตามปูสสนา

จากการวิจัยสรุปตามพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสแนะนำไว้ คือ “ภิกษุตามดูจิตที่จิตภายในตนอยู่ก็ดี ตามดูจิตที่จิตภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตที่จิตทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดที่จิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับที่จิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับที่จิตอยู่ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๗}

^{๗๖} ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๗๗} ที.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

๓.๒.๔ ธรรมานุปัสสนา

๓.๒.๔.๑ เนื้อหาในธรรมานุปัสสนา

ธรรมที่เป็นที่ตั้งของสติ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้ในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะมีความเพียรขจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินดี) ในโลก”^{๗๘} และได้แบ่งออกเป็นหมวด และตรัสแนะนำภิกษุ ผู้ตามดูธรรม

๑. นิเวรณบรรพ หมวดว่าด้วยนิเวรณ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ นิเวรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความผูกโกรธ) ถีนมิททิ (ความหดหู่ท้อแท้) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) และตามดู

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามติดว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกต้อนหาและทักขิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๗๙}

๒. ชันธบรรพ หมวดว่าด้วยขันธ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อัน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และตามดู

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามติดว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกต้อนหาและทักขิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๘๐}

๓. อายตนบรรพ หมวดว่าด้วยอายตนะ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ แบ่งออกเป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย และมโน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตาม

^{๗๘} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๗๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๘๐} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

๔. โพชนกคบรรพ หมวตว่าด้วยโพชนก (องค้แห่งการรู้แจ้ง) พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติตามดู โพชนก ๗ ได้แก่ สติสัมโพชนก อัมมวิจยสัมโพชนก วิริยสัมโพชนก ปิติโพชนก ปัสสทธิสัมโพชนก สมาธิสัมโพชนก อุเบกขาสัมโพชนก

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ก็หรือว่าสติของเธอว่าธรรมทั้งหลายมีอยู่ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างเไม่ถูกค้นหาและทูลฐิอาศัย เไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๘๒}

๕. สัจจบรรพ หมวตว่าด้วยสัจจะ (ความจริง) พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติตามดูสัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จนกระทั่งรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นอริยสัจ (ความจริงแท้ไม่ผันแปร)

ในตอนท้ายมีพระพุทธดำรัสตรัสแนะนำว่า “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามดูว่าธรรมทั้งหลายมีอยู่ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างเไม่ถูกค้นหาและทูลฐิอาศัย เไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๘๓}

๓.๒.๔.๒ วิธีปฏิบัติในธรรมานุสสนา

พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำวิธีปฏิบัติไว้ในพระไตรปิฎก โดยได้แบ่งออกเป็นหมวดและตรัสแนะนำภิกษุผู้ตามดูธรรม โดยให้ปฏิบัติดังนี้

๑. นิวรรณบรรพ หมวตว่าด้วยนิวรรณ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ นิวรรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความผูกโกรธ) ถีนมิทติ (ความหดหู่ท้อแท้) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) และตามดู ดังนี้

๑.๑ ตามดูกามฉันทะ คือกามฉันทะมีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่ากามฉันทะมีอยู่ในตนของเรา กามฉันทะเไม่มีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่ากามฉันทะเไม่มีอยู่ในตนของเรา รู้ชัดทางที่กามฉันทะซึ่งยังเไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้ชัดทางละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นเไม่ได้อีกต่อไป

๑.๒ ตามดูพยาบาท คือ พยาบาทมีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ในตนของเรา พยาบาทเไม่มีอยู่ในตนให้รู้ชัดว่าเไม่มีอยู่ในตนของเรา รู้ชัดทางที่พยาบาทซึ่งยังเไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้ชัดทางละพยาบาทซึ่งเกิดขึ้นแล้ว รู้ชัดทางที่พยาบาทที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นเไม่ได้อีกต่อไป

^{๘๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๘๒} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๘๓} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

๑.๓ ตามดูถีนมิทธะ คือ ถีนมิทธะมีอยู่ในตนให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะมีอยู่ในตนของเรา ถีนมิทธะไม่มีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในตนของเรา รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะซึ่งยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๑.๔ ตามดูอุทัจจกุกกุจจะ คือ อุทัจจกุกกุจจะมีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่าอุทัจจกุกกุจจะมีอยู่ในตนของเรา อุทัจจกุกกุจจะไม่มีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในตนของเรา รู้ชัดทางที่อุทัจจกุกกุจจะซึ่งยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้ชัดทางละอุทัจจกุกกุจจะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว รู้ชัดทางที่อุทัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๑.๕ ตามดูวิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉามีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในตนของเรา วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในตนก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในตนของเรา รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาซึ่งยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้ชัดทางที่ละวิจิกิจฉาซึ่งเกิดขึ้นแล้ว รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๒. ขันธบรรพ หมวดว่าด้วยขันธ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อัน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และตามดู ดังนี้

๒.๑ ตามดูรูปว่า รูปเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

๒.๒ ตามดูเวทนาว่า เวทนาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

๒.๓ ตามดูสัญญาว่า สัญญาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

๒.๔ ตามดูสังขารทั้งหลายว่าสังขารทั้งหลายเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

๒.๕ ตามดูวิญญาณว่าวิญญาณเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

๓. आयตनบรรพ หมวดว่าด้วยอายตนะ พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ แบ่งออกเป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ และตรัสแนะนำให้ปฏิบัติ ดังนี้

๓.๑ รู้จักจักขุ รู้จักรูป และรู้ทั้งจักขุและรูปที่สังโยชนอาศัยเกิดขึ้น รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้จักวิธีละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๓.๒ รู้จักโสตะ รู้จักเสียงและรู้ทั้งโสตะและเสียงที่สังโยชนอาศัยเกิดขึ้น รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้จักวิธีละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๓.๓ รู้จักฆานะ รู้จักกลิ่น และรู้ทั้งฆานะและกลิ่นที่สังโยชนอาศัยเกิดขึ้น สังโยชน รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้จักวิธีละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๓.๔ รู้จักชิวหา รู้จักรส และรู้ทั้งชิวหาและรสอันเป็นที่สังโยชนอาศัยเกิดขึ้น สังโยชน รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้จักวิธีละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๓.๕ รู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ และรู้ทั้งกายและโผฏฐัพพะ ที่สังโยชนอาศัยเกิดขึ้น รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้จักวิธีละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๓.๖ รู้จักมโน (จิต) รู้จักธรรมารมณ (อารมณ์ของจิต) และรู้จักทั้งมโนและธรรมารมณ ที่
สังโยชนอาศัยเกิดขึ้น รู้จักวิธีที่สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น รู้จักวิธีละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว รู้จักวิธีที่
สังโยชนที่ละได้แล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

๔. โพชฌงคบรรพ หมวดว่าด้วยโพชฌงค (องค์แห่งการรู้แจ้ง) พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้
ตั้งสติตามดู โพชฌงค ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค อัมมวียสสัมโพชฌงค วิริยสัมโพชฌงค ปิติโพชฌงค
ปัสสทธิสัมโพชฌงค สมาธิสัมโพชฌงค อุเบกขาสัมโพชฌงค ดังนี้

๔.๑ สติสัมโพชฌงค สติสัมโพชฌงคมีอยู่ภายในตนก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงคมีอยู่ ภายใน
ตนของเรา สติสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตนของเรา รู้ชัดวิธีที่
จะทำให้สติสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น รู้ชัดวิธีทำสติสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบริบูรณ์ต่อไป

๔.๒ อัมมวียสสัมโพชฌงค อัมมวียสสัมโพชฌงคมีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าอัมม-
วียสสัมโพชฌงค มีอยู่ภายในตนของเรา อัมมวียสสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าอัมม-
วียสสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตนของเรา รู้ชัดวิธีทำอัมมวียสสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น รู้ชัดวิธี
ทำอัมมวียสสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบริบูรณ์ต่อไป

๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค วิริยสัมโพชฌงคมีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงคมีอยู่
ภายในตน สติสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา รู้ชัด
วิธีทำวิริยสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น รู้ชัดวิธีทำวิริยสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบริบูรณ์ต่อไป

๔.๔ ปิติโพชฌงค ปิตีสัมโพชฌงค มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าปิตีสัมโพชฌงคมีอยู่ภายใน
ตนของเรา ปิตีสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่า ปิตีสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตนของเรา รู้ชัดวิธีทำ
ปิตีสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น รู้ชัดวิธีทำปิตีสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบริบูรณ์ต่อไป

๔.๕ ปัสสทธิสัมโพชฌงค ปัสสทธิสัมโพชฌงค มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าปัสสทธิ-
สัมโพชฌงคมีอยู่ภายในตนของเรา ปัสสทธิสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตนก็รู้ชัดว่า ปัสสทธิสัมโพชฌงค ไม่มี
อยู่ ภายในตนของเรา รู้ชัดวิธีทำปัสสทธิสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น รู้ชัดวิธีทำปัสสทธิสัมโพชฌงค
ที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบริบูรณ์ต่อไป

๔.๖ สมาธิสัมโพชฌงค สมาธิสัมโพชฌงคมีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค มี
อยู่ภายในตนของเรา สมาธิสัมโพชฌงคไม่มีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค ไม่มีอยู่ภายในตน
ของเรา รู้ชัดวิธีทำสมาธิสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น รู้ชัดวิธีทำสมาธิสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิด
บริบูรณ์ต่อไป

๔.๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค อุเบกขาสัมโพชฌงคมีอยู่ภายในตน ก็รู้ชัดว่าอุเบกขา-
สัมโพชฌงคมีอยู่ ภายในตนของเรา อุเบกขาสัมโพชฌงคไม่มีภายในตนของเรา ก็รู้ชัดว่า อุเบกขา-
สัมโพชฌงค ไม่มีอยู่ภายในตนของเรา รู้ชัดวิธีทำอุเบกขาสัมโพชฌงคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น รู้ชัดวิธีทำ
อุเบกขาสัมโพชฌงคที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบริบูรณ์ต่อไป

๕. สัจจบรรพ หมวดว่าด้วยสัจจะ (ความจริง) พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ตั้งสติตามดูสัจจะ ๔
อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จนกระทั่งรู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นอริยสัจ (ความจริงแท้ไม่ผันแปร)
ปฏิบัติดังนี้

๕.๑ ตามดูทุกข์ ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก
(โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ

๕.๒ ตามดูสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา จนกระทั่งรู้ตามความเป็นจริงว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ในอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ในวิญญูณ ๖ คือ จักขุวิญญูณ โสตวิญญูณ ฆานวิญญูณ ชิวหาวิญญูณ กายวิญญูณ และมโนวิญญูณ ในผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส ในเวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา ในสัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา ในสัญญาเจตนา (ความตั้งใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา ในวิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และอัมมวิตก และในวิจารณ์ (ความตรិตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ และอัมมวิจารณ์

๕.๓ ตามดูนิโรธ (ความดับ) ได้แก่ ความสละและความดับตัณหาโดยไม่เหลือ ความสละ ความสังขין ความปล่อยวาง ความไม่ทำให้ตัณหาที่มีที่อยู่ จนกระทั่งรู้ตามความเป็นจริงว่า ตัณหาดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดับที่อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ดับที่วิญญูณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญูณ โสตวิญญูณ ฆานวิญญูณ ชิวหาวิญญูณ กายวิญญูณ และมโนวิญญูณ ดับที่ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส ดับที่เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา ดับที่สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา ดับที่สัญญาเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา ดับที่วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก และดับที่วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ อัมมวิจารณ์

๕.๔ ตามดูมรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จนกระทั่งเห็นตามความเป็นจริงว่า

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักวิธีปฏิบัติถึงความดับทุกข์

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ

๓.๒.๔.๓ ผลการปฏิบัติในธรรมานุปัสสนา

จากการวิจัยสรุปตามพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสแนะนำไว้ คือ “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ก็ดี เธอมีสติตามดูว่าธรรมทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ารู้เพื่อง่ายเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทักท้วงอภัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๘๔}

๓.๓ จุดมุ่งหมายของวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ตรัสถึงวัตถุประสงค์ของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑. เพื่อเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสแห่งสัตว์ทั้งหลาย (สตदानุ วิสุทธิยา)
๒. เพื่อขจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ (ทุกข์โทมนสฺसानุ อตถกฺขมา)
๓. เพื่อขจัดความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ พิโรธพิน ความน้อยอกน้อยใจ ความคับแค้นใจ (โสภปริเวทนานุ สมติกฺขมา)
๔. เพื่อเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิต คือบรรลุนิพพาน (ญายสุส อธิคฺขมา)
๕. เพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวงเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน (นิพพานสุส สจฺฉิกิริยา)

๓.๔ อานิสงส์จากวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กายา รูปขันธ์ ๒๘ รูป รูปธรรม เวทนา เวทนาขันธ์ นามธรรม จิต วิญญาณขันธ์ นามธรรมธรรม ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม ไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน ปัญญา สติปัฏฐาน ๔ คือ

^{๘๔} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

๑. จะได้บรรลอรหัตตผล

๒. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุนาคามีผล^{๘๕} ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ (วิปัสสนา)^{๘๖}

อานิสสแห่งวิปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. เมื่อตายจะได้สติ

๒. ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๓. เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นนิสสัยตามส่งให้ได้มรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าเร็วขึ้น

๔. ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ ปีจะได้ผล ๒ ประการคือ

๔.๑ จะได้เป็นพระอนาคามี

๔.๒ ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

๗ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี^{๘๗}

๖ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

สามารถอธิบายได้ว่า หากปฏิบัติจนอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาติ หรือจะได้เป็นพระอนาคามี ตามที่หวังผลไว้

๓.๕ ระยะเวลาแห่งการบำเพ็ญสติปัฏฐานกับการบรรลุมรรคผล

มีพระพุทธานุญาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปญจก

^{๘๕} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๕๖/๑๑๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒/๒๐๑.

^{๘๖} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๓๒.

^{๘๗} ที.มหา. (ไทย) ๒/๔๐๔/๔๒๒.

๓.๖ มูลเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื่อ กัมมาสทัมมะในกรุงชนบท^{๘๘} แต่มิได้บอกเหตุผลไว้โดยตรง แต่ในสมัยคลิวิลาสินี มีอธิบายถึงเหตุผลที่พระพุทธเจ้าตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน^{๘๙} แต่ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะทรงต้องการแสดงวัตถุประสงค์เพื่อให้คนทั้งหลายพบทางดับทุกข์ต่าง ๆ ในภาคปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากสัมมาสติ ทั้งนี้พิจารณาจากพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงพ้นโสกะปริเทวะ เพื่อให้ทุกข์โทมนัสตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้ เพื่อกำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔”

๓.๗ ความเป็นสมณะและวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๗.๑ สภาวะของสมณะและวิปัสสนา

ประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจเบื้องต้น มีการตั้งคำถามว่า วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานเป็นสมณกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนที่จะตอบคำถามนั้น ผู้วิจัยจะทำความเข้าใจเรื่องสภาวะของสมณะกับวิปัสสนาก่อน ซึ่งก็หมายความว่าจะไม่กล่าวถึงวิธีปฏิบัติแบบสมณะตามแนวของกัมมัฏฐาน ๔๐ แต่จะกล่าวถึงหมายของคำว่า สมณะและวิปัสสนา ในเชิงสภาวะธรรม

สภาวะของสมณะ ในอัมมสังคณี คัมภีร์แรกของอภิธรรมปิฎกมีกล่าวไว้ทำให้เข้าใจได้ว่า เมื่อว่าโดยสภาวะหรือเนื้อแท้แล้ว สมณะกับสมาธิเป็นอันเดียวกันคือความสงบ^{๙๐} และในปฏิสัมภิทามรรค ผลงานของพระสารีบุตรเรียกสมณะว่า สมาธิ และอธิบายว่า สมาธิ คือ ความมีอารมณ์เดียวเป็นเลิศความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตด้วยอำนาจของการออกจากกาม^{๙๑} ส่วนสภาวะของวิปัสสนา พระสารีบุตรอธิบายว่า วิปัสสนา คือ การตามดูธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นร่วมกันในสมาธินั้นว่าเป็นอนิจจัง...เป็นทุกข์...เป็น

^{๘๘} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๑๐.

^{๘๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๘๘.

^{๙๐} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๕๗.

^{๙๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๑.

^{๙๒} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๓๐๗.

เรื่องที่น่าขยายความในตอนนี้เป็นอนิจจัง เป็นทุกข เป็นอนัตตา ซึ่งเรียกว่า สังขต-ลักษณะ หรือ สามัญญลักษณะ อันเป็นลักษณะที่เกิดแก่สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งครอบคลุมถึง คน สัตว์ เทวดา ตลอดถึง สรรพสิ่ง หากมองในด้านปรมัตถธรรม สิ่งนั้นก็คือ ชันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือสรุปให้สั้นลงก็เหลือเพียง ๒ คือ รูป กับ นาม

อนิจจังมักเข้าใจกันว่า ไม่เที่ยง ซึ่งหมายถึงว่า ไม่คงที่ มีความเปลี่ยนแปลง แต่ความหมายที่ชัดเจนน่าจะอยู่ที่ว่า เกิดแล้วดับ ดังคำบาลีที่ว่า อนิจจา วต สงขารา อุปาทายธมมิโน อุปปชิตวา นิรุชฌนติ.... - สังขาร (สิ่งที่ถูกปรุงแต่ง)ทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีเกิดและดับเป็นธรรมดา เกิดแล้วก็ดับ^{๙๓} ทุกขัง คือ อาการที่บีบคั้นให้ผันแปรแล้วแตกดับ เห็นได้จากพระพุทธดำรัสในอนัตตลักขณสูตรว่า “ยัม ปน อนิจจังทุกขัง วิปริณามกัลลํ น ตํ สมนุสสิติ” “เอตัมม, เอโสหสมมิ, เอโส เม อตฺตา”.....” - “รูปใดไม่เที่ยง รูปนั้นเป็นทุกข ถูกทำให้ผันแปร ควรหรือที่จะเห็นรูปนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”^{๙๔} ส่วน อนัตตา คือ อาการที่ไม่ใช่อัตตา หมายถึงที่บังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาไม่ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ชัดเจนในอนัตตลักขณสูตรเช่นกันว่า “รูปภิกขเวอนตฺตา, รูปญจหิภิกขเวตฺตา อภวิสส,....ลพฺเภถ จ รูปเ” “เอว เม รูปโหตุ, เอว เม รูป มา อโหสิ – ภิกขุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา หากรูปนี้จักได้เป็นอัตตาไซ้.....เราก็จะพึงได้ในรูป (คือบอกรูปได้) ว่า “รูปของเราจะเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนี้”^{๙๕}

จากการศึกษาข้างต้น พบว่า มีการแสดงลักษณะทั่วไปของสังขารหรือสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไว้ชัดเจน สรุปได้ว่า อนิจจัง คือ สภาวะที่เกิดแล้วดับ ทุกขัง คือ สภาวะที่บีบคั้น และอนัตตา คือ สภาวะที่บังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาไม่ได้

ลักษณะทั้ง ๓ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์เชิงเป็นเหตุเป็นผลของกันและกันในทางปรากฏการณ์ กล่าวคือ อนิจจัง เป็นผลมาจาก ทุกขัง และทุกขังเป็นผลมาจากอนัตตา ดังนั้น อนัตตาจึงถือว่าเป็นเหตุหลักที่ทำให้เกิดผล คือ ทุกขังและอนิจจัง ตามลำดับ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่อัตตา เพราะเกิดมาจากการประกอบกันของธาตุต่าง ๆ และธาตุนั้นก็เป็นส่วนเล็ก ๆ (element) ไม่มีธาตุใดเป็นหลัก จึงต้องพบกับทุกขัง คือ การถูกบีบคั้นให้แปรปรวนแล้วแตกสลาย และต้องพบกับอนิจจังคือเกิดดับในที่สุด จะพบว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะทั้ง ๓ นี้ไว้ด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่ทรงแสดงอนิจจังไว้ก่อนแล้วตายด้วยทุกขังและอนัตตาตามลำดับ อันแสดงว่า พระองค์ต้องการแสดงผลที่ปรากฏชัดก่อนเพื่อเข้าถึงผลที่ปรากฏชัดได้ยากและเหตุหลักที่ยากจะเข้าใจได้ด้วยปัญญาที่ไม่ใช่ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากภาวนา)

^{๙๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๑/๓๐.

^{๙๔} วิ.มทา. (ไทย) ๔/๒๑/๑๘.

^{๙๕} วิ.มทา. (ไทย) ๔/๒๐/๑๗.

๓.๗.๒ สติปัฏฐานกับคำสำคัญ

คำสำคัญที่ว่า คือ “อนุปัสสี” ซึ่งแปลว่า “ผู้ตามดู...” ที่อยู่ท้ายฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็น กายานุปัสสี (ผู้ตามดูกาย) เวทนานุปัสสี (ผู้ตามดูเวทนา) จิตตานุปัสสี (ผู้ตามดูจิต) และธัมมานุปัสสี (ผู้ตามดูธรรม) การตามดูดังกล่าว เป็นการตามดูด้วยสติ จากการศึกษาพบว่า การจะตัดสินใจตามดูด้วยสติว่าเป็นวิปัสสนาเลยนั้นเป็นการไม่ถูกต้อง เพราะผลการปฏิบัติที่สรุปได้ สติในสติปัฏฐาน ๔ หรือที่เรียกว่า สัมมาสติ อาจเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิก่อนจึงตามด้วยวิปัสสนา หรือเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาก่อนจึงตามด้วยสมาธิ ก็ได้ และศึกษาพบอีกว่าผลของการปฏิบัติดังกล่าวใช้เป็นบทสรุปความสัมพันธ์ระหว่างวิธีปฏิบัติสมณะกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งมีผลออกมาอย่างที่เราท่านทั้งหลายกล่าวไว้ว่า วิธีปฏิบัติแบบสมณะนำวิปัสสนาก็มี วิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนานำสมณะ ก็มีวิธีปฏิบัติแบบสมณะควบคู่กับวิปัสสนาไปทีละขั้น ก็มี^{๙๖} แต่วิธีปฏิบัตินี้ต้องเริ่มต้นด้วยสัมมาสติ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ศึกษาต่อไป

เพื่อความกระจ่างชัด ผู้วิจัยขอทบทวนพระพุทธพจน์ตอนท้ายของสติปัฏฐานแต่ละข้อที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งมีตรัสสรุปไว้ดังนี้

ก. ในการตามดูกาย พระพุทธเจ้าตรัสสรุปว่า “ภิกษุตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”

ข. ในการตามดูเวทนา พระพุทธเจ้าตรัสสรุปว่า “ภิกษุตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”

ค. ในการตามดูจิต พระพุทธเจ้าตรัสสรุปว่า “ภิกษุตามดูจิตในจิตภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตในจิตภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในจิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในจิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในจิตอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”

ง. ในการตามดูธรรม พระพุทธเจ้าตรัสสรุปว่า “ภิกษุตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี เธอมีสติตามคิดว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ แต่เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”

^{๙๖} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๑๒.

หลังจากได้ศึกษาพระพุทธรูปจนตรัสสรุปลงแล้ว ก็สามารถสรุปได้ว่า สิ่งที่ถูกตามดู คือ

๑. กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถูกใช้เป็นฐานหลัก

๒. จากนั้นก็คือ ปรากฏการณ์ ได้แก่ ความเกิด กับ ความดับในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งแสดงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เกิดขึ้นในฐานหลักนั้น

เรื่องนี้ มีคำอธิบายที่พระพุทธโฆสะขยายความไว้ ผู้วิจัยจะได้นำมาเสนอเพื่อประกอบการพิจารณาและความเข้าใจต่อไป ดังนี้

๑. ตามดูกาย

๑.๑ การตั้งสติกำหนดดูกลม จัดว่าได้กำหนดทั้งรูปและนาม กล่าวคือ การกำหนดเห็นว่าการเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมิได้เพราะอาศัยวาโยธาตุ (ธาตุลม) พัดผัน วาโยธาตุพัดผันให้เกิดการเคลื่อนไหวได้เพราะอาศัยจิต (ความคิด) อันเป็นนาม ครั้นพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอริยาบถทั้งหมดนี้เกิดมิได้เพียงเพราะอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล (อัตตา) แล้ว ก็เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับ^{๙๗}

๑.๒ การตั้งสติกำหนดดูอริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญาพิจารณาดูประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (สาดถกสัมปชัญญะ) พิจารณาดูสิ่งที่เกื้อหนุนและไม่เกื้อหนุนต่อวิปฏิบัติ (สปปายสัมปชัญญะ) พิจารณาดูอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาดูไม่ให้เกิดความยินดีและยินร้ายในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (อสมโมหสัมปชัญญะ) อย่างนี้ ถือว่าได้พิจารณาดูทั้งรูปและนาม กล่าวคือพิจารณาดูอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยว่าเกิดมิได้เพราะรูปคือวาโยธาตุเป็นตัวพัดผัน การพัดผันของวาโยธาตุมิได้เพราะจิต (ความคิด) เป็นปัจจัยให้เกิด^{๙๘}

๑.๓ การตั้งสติกำหนดดูร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ย่อมเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปรฐวี อาโป เตโช วาโยว่าเป็นเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง และเห็นอาการ ๓๒ เช่น ผม ว่าเป็นเหมือนธัญชาติที่บรรจุเต็มไถนั้น^{๙๙}

๑.๔ การตั้งสติกำหนดดูร่างกายว่าเป็นธาตุ แล้วแยกแต่ละธาตุเหมือนคนฆ่าโคย่อมสำคัญว่าโคมีอยู่ตราบเท่าที่ยังไม่ฆ่าแหละเนื้อออกเป็นชิ้น ๆ ต่อเมื่อฆ่าแหละเนื้อออกเป็นชิ้น ๆ แล้วก็เลิกสำคัญว่าโค เหลืออยู่แต่ความสำคัญว่าชิ้นเนื้อเท่านั้น^{๑๐๐}

๑.๕ การตั้งสติกำหนดดูร่างกายว่าเป็นศพ ย่อมเห็นร่างกายนี้ตกอยู่ในธรรมดาคือ ยังเคลื่อนไหวอริยาบถได้ก็เพราะมีอายุ (ชีวิต) โออุณ (อุณหภูมิ) และวิญญาน (การรับรู้/จิต) หากปราศจากธรรม ๓ ประการนี้ก็ตายเน่าเปื่อยไปแตกสลายไป^{๑๐๑}

การตั้งสติดูกายตามที่กล่าวมาถือว่าการดูรูป เนื่องจากกายทั้งหมดจัดเป็นรูป เพราะเป็นสภาวะที่ต้องแตกสลายไปเมื่อถูกปัจจัยที่เป็นขันธ์เช่นหนาวร้อนกระทบ

^{๙๗} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๓/๑๖๕.

^{๙๘} ที.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๙๙} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๗๗/๓๘๔.

^{๑๐๐} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๗๘/๓๘๕.

^{๑๐๑} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๗๙/๓๘๖.

๒. ตามดูเวทนา

การตั้งสติกำหนดดูเวทนาที่เป็นปัจจุบัน (กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า) ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ถือว่าดูนาม เพราะเวทนาจัดเป็นนาม เวทนาเป็นสังขารหรือเจตสิกปรุงแต่งจิตอย่างหนึ่ง

๓. ตามดูจิต

การตั้งสติกำหนดดูจิตเป็นปัจจุบันที่มีธรรมประกอบพร้อม บางขณะก็มีกุศลธรรมประกอบพร้อม บางขณะก็มีอกุศลธรรมประกอบพร้อม ถือว่าดูนาม เพราะเป็นจิตเป็นนาม เนื่องจากมีสภาวะนุ่มไปหารูป ไปรู้รูป และใช้ให้รูปเคลื่อนไหวไปตามประสงค์ของจิต

๔. ตามดูธรรม

การตั้งสติกำหนดดูธรรมที่เป็นปัจจุบันซึ่งเกิดขึ้นปรุงแต่งจิตมีทั้งกุศลธรรม และอกุศลธรรม ถือว่าดูรูปนาม เพราะธรรมในที่นี้มีความหมายครอบคลุมทั้งรูปและนาม เช่น ธรรมคือขั้น ๕ ในขั้นบรรพ ซึ่งประกอบด้วย รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น รูปขั้นคือรูปส่วนอีก ๔ ขั้นที่เหลือจัดสังขารหรือเจตสิกเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต

๕. ตามดูแบบสมณะ-วิปัสสนา

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้ามีได้ตรัสไว้ชัดเจนว่า การตามดูขั้นตอนใดเป็นการเจริญสมณะหรือสมาธิ การตามดูขั้นตอนใดเป็นการเจริญวิปัสสนา แต่ก็มีคำพูดแบบเฉพาะเจาะจงลงไปทีละหลายทั่วไปในหมู่ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจว่า ตนเองดำเนินตามแนวมหาสติปัฏฐานว่า “การเจริญสติปัฏฐานเป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวกันไม่ใช่เป็นการเจริญสมณะหรือสมาธิ” ซึ่งผู้วิจัยไม่เห็นด้วย เพราะขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า สมณะหรือสมาธิกับวิปัสสนาเป็นยุคนั้นธรรม คือ ธรรมที่เกี่ยวข้องเป็นคู่กัน^{๑๐๒} แต่ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเจริญสติปัฏฐานน่าจะเป็นได้ทั้งการเจริญสมณะหรือสมาธิ และการเจริญวิปัสสนาในลักษณะที่ต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน โดยพิจารณาจาก

(๑) พระพุทธดำรัสและจากหลักคำสอนเรื่องไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักวิธีปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่เราเข้าใจกัน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันอธิบายได้ว่า ศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาก็มาชำระศีลกับสมาธิให้บริสุทธิ์เข้มแข็งและก้าวหน้าต่อไป แต่ทั้งหมดต้องเริ่มต้นจากสมาธิหรือ

(๒) หากจะขยายไปถึงมรรคมงคล ๘ ก็พบว่า

ก. พระพุทธเจ้าทรงวางสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ไว้เป็นคู่กัน นอกจากจะเป็นเรื่องของปัญญาและความคิดแบบมีปัญญาแล้วก็จะเห็นว่า องค์มรรคทั้ง ๒ นี้มีความสัมพันธ์กัน ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจถูกต้อง ย่อมมีอิทธิพลทำให้เกิดความ

^{๑๐๒} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๑๒.

ข. ทรงวางสัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การทำชอบ) และสัมมา อาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ไว้ต่อจากสัมมาทิฐิและสัมมาสัมกัมปะ และวางไว้ต่อเนื่องในกลุ่มเดียวกัน ก็ย่อมมีความหมายที่อธิบายได้ว่า เมื่อมีความดำริชอบแล้วก็ย่อมต้องแสดงพฤติกรรมออกมาตามความคิดทั้งด้านคำพูดและการกระทำทางกายพร้อมทั้งการดำเนินชีวิต

ค. ทางวางสัมมาวายามะ (การเพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ไว้เพื่อต้องการแสดงว่า การระลึกชอบ หมายถึง การมีสติถูกต้อง ซึ่งก็คือ สติตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม ในสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิชอบซึ่งคือสมาธิที่เกิดขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่ขณิกสมาธิอุปจารสมาธิไปจนถึงอัปปนาสมาธิ อันเป็นสมาธิขั้นฌาน ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงระบุไว้ได้แก่ ฌานชั้นที่ ๑ ฌานชั้นที่ ๒ ฌานชั้นที่ ๓ และฌานชั้นที่ ๔ ในทางปฏิบัติเมื่อสติเกิดโดยจับอารมณ์ที่เป็นขณะปัจจุบันได้ก็ย่อมเกิดสมาธิขึ้นมาทันที ทั้งนี้ย่อมมีสัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ทำหน้าที่สนับสนุนให้สติจับขณะปัจจุบันได้ต่อเนื่องจึงเกิดสมาธิก้าวหน้าไปตามลำดับ

จากเหตุผลในข้อ ค. นี้ ผู้วิจัยจึงถือเป็นข้อสรุปว่า การเจริญสติปัฏฐานจึงไม่ใช่เป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แต่รวมถึงการเจริญสมาธิได้

ทรงระบุดังกล่าวของผู้วิจัยสอดคล้องกับคำอธิบายของพระพุทธโฆสะ ที่กล่าวไว้ในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปมาเสนอเพื่อประกอบการพิจารณาเป็นข้อ ๆ ความว่า

เหตุที่พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐาน ๔ ไว้ไม่ขาดไม่เกิน ก็เพราะทรงเกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ เวไนยสัตว์แบ่งเป็นฝ่ายละ ๒ พวก

(๑) ๒ พวกแรก คือ คนตณฺหาจริตกับคนทญฺฐิจริต

๑) คนตณฺหาจริต แบ่งเป็น ๒ ชั้น คือ ชั้นอ่อนกับชั้นแก่กล้า ชั้นอ่อน เหมาะที่จะเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการตั้งสติตามดูกายซึ่งเป็นขั้นหยาบ ส่วนชั้นแก่กล้า เหมาะที่จะเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการตั้งสติตามดูเวทนาซึ่งเป็นขั้นละเอียด

๒) คนทญฺฐิจริต แบ่งเป็น ๒ ชั้น คือ ชั้นอ่อนกับชั้นแก่กล้า ชั้นอ่อน เหมาะที่จะเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการตั้งสติตามดูจิตซึ่งเป็นขั้นยังไม่ลึกซึ้งนัก ส่วนชั้นแก่กล้า เหมาะที่จะเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการตั้งสติตามดูธรรมซึ่งเป็นขั้นลึกซึ้งมาก

(๒) ๒ พวกหลัง คือ สมถยานิกกับวิปัสสนายานิก

๑) ผู้ที่เป็นสมถยานิก คือ ผู้นิยมปฏิบัติโดยฐานคือสมถะ หมายถึง ผู้ปฏิบัติต้องการทำสมาธิให้เกิด แบ่งเป็น ๒ ชั้น คือ (๑) ชั้นอ่อนกับชั้นแก่กล้า โดยที่ชั้นอ่อนเหมาะที่จะเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการตั้งสติตามดูกาย ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้ได้นิมิตง่ายเพราะกายเป็นอารมณ์ที่หยาบ ส่วนชั้นแก่กล้าเหมาะที่จะเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการตั้งสติตามดูเวทนา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติขั้นละเอียดขึ้น เพราะเวทนาเป็นอารมณ์ที่ละเอียดกว่ากาย

๒) ผู้ที่เป็นวิปัสสนายานิก คือ ผู้นิยมปฏิบัติโดยฐานคือวิปัสสนา หมายถึง ผู้ปฏิบัติต้องการทำวิปัสสนาให้เกิด แบ่งเป็น ๒ ชั้น คือ ชั้นอ่อนกับชั้นแก่กล้า ชั้นอ่อน เหมาะที่จะเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการตั้งสติตามดูจิต ซึ่งเป็นขั้นไม่ละเอียดเพราะความคิดปรากฏชัดเป็นเหมือน

พระพุทโธสะแบ่งผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานออกเป็น ๒ พวก คือ

(๑) ๑ พวกแรก แบ่งตามจริต ซึ่งก็คือ นิสัยหรือความคุ้นเคย คนต้นทางจริต คือ คนที่มีนิสัยรักชอบสิ่งที่สัมผัสได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย ส่วนคนทวิภูตจริต คือ คนที่มีนิสัยชอบคิดวิเคราะห์สิ่งที่สัมผัส เมื่อเทียบกับจริต ๒ แล้ว คนต้นทางจริต น่าจะได้แก่ คนราคะจริต ซึ่งมีนิสัยรักชอบสิ่งที่สัมผัสที่ตรงกับจริตได้ง่าย ส่วนทวิภูตจริต น่าจะได้แก่ คนพุทธิจริต ซึ่งมีนิสัยชอบหาเหตุผล^{๑๐๓}

แต่ที่น่าสังเกตก็คือ ๒ พวกแรกนี้ ก็ได้บอกวิธีปฏิบัติของพวกใดเป็นสมณะหรือวิปัสสนา แต่มากล่าวชัดเจนใน ๒ พวกหลัง คือ

(๒) ๒ พวกหลัง แบ่งตามวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒ คือ สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่เรียกผู้ที่เริ่มปฏิบัติด้วยวิธีการตั้งสติกำหนดให้เกิดสมณะหรือสมาธิว่า “สมถยานิก” และเรียกผู้ที่เริ่มปฏิบัติด้วยวิธีการตั้งสติกำหนดให้เกิดวิปัสสนาหรือปัญญาเห็นตามเป็นจริงว่า “วิปัสสนายานิก”

ง. ในการอธิบายเกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ยังมีประโยคสำคัญสั้น ๆ ที่ถือเป็นข้อสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งสมณะหรือสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งพระพุทโธสะ ยกการตามดูกายมาอธิบายไว้เป็นตัวอย่างว่า “ในกายานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติได้สมณะ (หรือความสงบ) เพราะสติ ได้วิปัสสนา (หรือปัญญาเห็นตามเป็นจริง) เพราะสัมปชัญญะ และเกิดผล การปฏิบัติ คือ ขจัดอภิชมาและโทมนัส”^{๑๐๔} และยังกล่าวถึงระดับของการขจัดอภิชมาและโทมนัสไว้ ๒ ระดับ คือ ขจัดด้วยตทังคะ (คือ ขจัดด้วยวิปัสสนา ได้แก่ การขจัดด้วยการพิจารณาให้เกิดองค์ธรรมที่เป็นข้าศึกต่ออภิชมาและโทมนัส) และขจัดด้วยวิกขัมมะ (คือขจัดด้วยสมาธิ ได้แก่ การขจัดด้วยการใช้อำนาจสมณะหรือสมาธิข่มระงับอภิชมากับโทมนัส)^{๑๐๕}

๖. ความเป็นสมณะและวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

(๑) พิจารณาจากคำ “อนุปัสสี-ผู้ตามดู”

ในข้อ ข. ผู้วิจัยได้กล่าวถึงทรรคนะของพระพุทโธสะที่ว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา สรุปได้ว่า สติในการตามดูทำให้เกิดสมณะหรือสมาธิ ส่วนสัมปชัญญะในการตามดูทำให้เกิดวิปัสสนาหรือการเห็นตามความเป็นจริง ดังนั้นในการวิเคราะห์ความเป็นสมณะและวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานนี้ ผู้วิจัยขอใช้ทรรคนะนี้เป็นทฤษฎีรองรับการวิเคราะห์

๑. ในการตามดูกาย การตามดูกายในกายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี จัดเป็นสมณะหรือสมาธิส่วนการตามดูธรรม คือความเกิดในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับ

^{๑๐๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๓๕.

^{๑๐๔} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๗๔.

^{๑๐๕} ที.มหา. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๗๓.

๒. ในการตามดูเวทนา การตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี จัดเป็นสมณะหรือสมาธิ ส่วนการตามดูธรรมคือความเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ ก็ดี จนกระทั่งเกิดสติตามทันว่า “เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก” จัดเป็นวิปัสสนา

๓. ในการตามดูจิต การตามดูจิตในจิตภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตในจิตภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี จัดเป็นสมณะ ส่วนการตามดูธรรมคือความเกิดในจิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในจิตอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในจิตอยู่ ก็ดี จนกระทั่งเกิดสติตามทันว่า “จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก” จัดเป็นวิปัสสนา

๔. ในการตามดูธรรม การตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกตนอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตนอยู่ก็ดี จัดเป็นสมณะ ส่วนการตามดูธรรมคือความเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในธรรมทั้งหลายอยู่ ก็ดี จนกระทั่งเกิดสติตามทันว่า “ธรรมทั้งหลายมีอยู่ แต่เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก” จัดเป็นวิปัสสนา

(๒) พิจารณาจากคำ “อนุปัสสี – ผู้ตามดู” เชื่อมโยงกับ ลำดับการเกิดวิปัสสนาญาณ ๙ เพื่อแสดงความเป็นวิปัสสนา

ในตอนนี้อย่าจะกล่าวถึงความ เป็นสมณะหรือสมาธิเพราะได้กล่าวไว้แล้ว แต่จะตัดตอนเน้นกล่าวแต่เฉพาะความเป็นวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความชัดเจนตามวัตถุประสงค์ โดยจะตัดตอนกล่าวถึงการตามดูเริ่มตั้งแต่ตั้งแต่ การตามดูธรรมคือความเกิดในกาย...เวทนา...จิต...ธรรมอยู่ ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกาย...เวทนา...จิต...ธรรม อยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกาย...เวทนา...จิต...ธรรม อยู่ก็ดี จนกระทั่งเกิดสติตามทันว่า “กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก”

ธรรมคือ ความจริงที่กำลังเกิดในขณะที่ใช้สติตามดู ดังนั้น การตามดูธรรมก็คือ การตามดูความจริงที่กำลังเกิดขึ้นซึ่งเป็นกิริยาอาการของวิปัสสนา และตามดูอย่างนี้จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับขั้น ๙ ขั้น

วิปัสสนาญาณ ๙ คือ ๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความเกิดความดับ ๒. ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความดับ ๓. ภาวทูปปฏฐานญาณ ญาณตามดูความดับว่าเป็นของน่ากลัว ๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความน่ากลัวว่าเป็นโทษ ๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความเบื่อหน่าย ๖. มุญจิกัมมตาญาณ ญาณประกอบด้วยความต้องการจะพ้นไปจากนามกับรูปและโทษต่าง ๆ ของนามกับรูป ๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูแบบพิจารณาซ้ำความ

ผู้วิจัยต้องการเชื่อมโยงวิปัสสนาญาณ ๙ เข้ากับพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ยกมากล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการยืนยันความเป็นวิปัสสนาในพระมหาสติปัฏฐานสูตร ตามพระพุทธดำรัสความเป็นวิปัสสนาชัดเจนอยู่ในข้อความว่า “การตามดูธรรมคือความเกิดในกาย...เวทนา...จิต...ธรรม อยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความดับในกาย...เวทนา...จิต...ธรรม อยู่ก็ดี ตามดูธรรมคือความเกิดและความดับในกาย...เวทนา...จิต...ธรรม อยู่ก็ดี ” ซึ่งก็ได้แก่ วิปัสสนาญาณข้อที่ ๑ คือ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณตามดูความเกิดความดับ ส่วนวิปัสสนาญาณตั้งแต่ข้อ ๒. ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความดับ ๓. กายตูปัฏฐานญาณ ญาณตามดูความดับว่าเป็นของน่ากลัว ๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความน่ากลัวว่าเป็นโทษ ๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูความเบื่อหน่าย ๖. มุญจิจุกัมมตญาณ ญาณประกอบด้วยความต้องการจะพ้นไปจากนามกับรูปและโทษต่าง ๆ ของนามกับรูป ถึงข้อ ๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณตามดูแบบพิจารณาข้อความต้องการพ้น ไม่มีพระพุทธพจน์ให้นำไปเชื่อมโยงได้ แต่มีพระพุทธพจน์ตอนท้ายซึ่งมีข้อความว่า “จนกระทั่งเกิดสติตามเห็นว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อรู้เพียงเพื่อกำหนด เธออยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทักท้วงอาศัย ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก” น่าจะเชื่อมโยงได้กับวิปัสสนาญาณข้อที่ ๘ สังขารุเพกขาญาณ ญาณประกอบด้วยความปลอดภัยวางสังขาร (สิ่งที่ถูกปรุงแต่งและสิ่งปรุงแต่งจิต) และข้อที่ ๙. สัจจานุโลมิกญาณ ญาณคล้อยตามความจริง เพราะพิจารณาตามเนื้อหาของพระพุทธพจน์แล้วจะเห็นว่าเป็นลักษณะของการปล่อยวางแบบไม่ขัดแย้งกับความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน

๓.๘ ข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับเกณฑ์วิปัสสนากัมมภูฐาน ๕ สายในสังคมไทย

จากการวิจัยเรื่อง เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมภูฐาน ๕ สายในสังคมไทย เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้นำข้อธรรมที่เกี่ยวข้องมาแสดงไว้ ณ ที่นี้ เพื่อประกอบการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

๓.๘.๑ ญาณ ๑๖

ญาณหรือความรู้ ๑๖ ประการ ที่เกิดความสำคัญในการดูนามรูป มีดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณแยกแยะนาม หมายถึง ญาณที่รู้ชื่อนามคือนาม และรูปคือรูป โดยทำหน้าที่รู้ว่า นามคือจิตและเจตสิก มีสภาวะของมันทำหน้าที่รับรู้อารมณ์และควบคุมรูปให้ทำหน้าที่รับรู้ ส่วนรูปคือร่างกายซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ แต่เป็นที่ให้นามอาศัยเกาะเกี่ยวและสั่งการให้ทำงาน

๒. ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย หมายถึง ญาณที่รู้ชื่อนามกับรูปต่างอิงอาศัยกันในขณะที่เป็นปัจจัย โดยทำหน้าที่รู้ว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดนาม นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม นามกับรูปต่างอิงอาศัยกันในขณะที่เป็นปัจจัยต่าง ๆ เช่น ปัจจัยแบบอิงอาศัยกัน ปัจจัยแบบเกิดร่วมกัน

๓. สัมมสนญาณ ญาณพิจารณาไตรลักษณ์ หมายถึง ญาณพิจารณานามกับรูปว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา โดยเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ แต่ยังเห็นไม่ชัดเจน

๔. อุทยัพพญาณ ญาณรู้ความเกิดดับ หมายถึง ญาณรู้ความเกิดดับของนามกับรูป ซึ่งได้แก่ รู้ว่านามรูปตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจะ เกิดแล้วดับ และสัมพันธ์อยู่กับทุกขะ คือ ปิ๊บคั่น และอนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ญาณนี้รู้จำแนกไตรลักษณ์ออกเป็น ๖ คือ ๑) ความไม่เที่ยง ๒) ลักษณะของความไม่เที่ยง ๓) ความเป็นทุกข์ ๔) ลักษณะของความเป็นทุกข์ ๕) ความเป็นอนัตตา ๖) ลักษณะของความเป็นอนัตตา การที่ญาณนี้รู้แยกแยะอย่างนี้มีผลคือ ทำให้เข้าใจว่า การที่ไตรลักษณ์ไม่ปรากฏเพราะความเกิดสืบทอดปิดบังไว้ไม่ให้เห็นลักษณะของความไม่เที่ยง การผลัดเปลี่ยนอริยาบทปิดบังไว้ไม่ให้เห็นลักษณะของความเป็นทุกข์ ความรวมกันเป็นตัวตนของนามรูป ปิดบังลักษณะของความเป็นอนัตตา ดังนั้น เมื่อเห็นลักษณะของความไม่เที่ยง ลักษณะของความเป็นทุกข์ และลักษณะของความเป็นอนัตตาจึงทำลายความสำคัญว่าเกิดสืบทอดเป็นสุขและเป็นตัวตนลงได้

๕. กังคญาณ ญาณรู้ความดับ หมายถึง ญาณรู้แต่ความดับของนามรูปอย่างเดียว ญาณนี้เกิดขึ้นต่อจากญาณรู้ความเกิดดับ กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณานามรูปว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาอยู่เนือง ๆ จนกระทั่งญาณรู้ความเกิดดับแก่กล้า นามรูปก็ปรากฏรวดเร็ว ญาณตามไม่ทันความเกิดขึ้น หรือความตั้งอยู่ แต่ตามทันเฉพาะความดับเท่านั้น มีผลคือละความเข้าใจผิดในความมีอยู่อย่างเที่ยงแท้หรือความดับสูญของนามกับรูป

๖. ภัยตูปัญฐานญาณ ญาณรู้ว่ำนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว หมายถึง รู้ว่ำนามรูปในภพภูมิต่าง ๆ ล้วนมีแต่แตกดับเป็นที่สุด จึงทำให้เห็นว่าเป็นภัยคือเป็นของน่ากลัว ญาณนี้เกิดต่อจากญาณรู้ว่ำนามรูปปรากฏมีแต่แตกดับถ่ายเดียว ยิ่งพิจารณานามรูปโดยความไม่เที่ยงก็เห็นแต่ความแตกดับ พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ก็เห็นแต่ความปิ๊บคั่นให้แตกดับ และพิจารณาโดยความเป็นอนัตตาก็เห็นแต่ความเป็นของว่างเปล่าไม่มีใครเป็นใหญ่มีอำนาจเหนือได้ จึงทำให้รู้แจ้งชัดแล้วว่าจะเป็นนามรูปในภพภูมิใด สวรรค์ มนุษย์ หรือพรหมโลก ล้วนแต่น่ากลัวเพราะต้องแตกดับไปในที่สุด

๗. อาทีนวญาณ ญาณรู้ว่าการปรากฏเป็นของน่ากลัวนั้นเป็นโทษ หมายถึง ญาณรู้ว่ำนามรูปไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่หลบหลีก ไม่มีที่พึ่งที่อาศัยจะช่วยให้ปลอดภัยได้ ญาณนี้เกิดต่อจากรู้ว่ำนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัวในลักษณะต่าง ๆ เช่น เห็นภพภูมิต่าง ๆ ที่สัตว์เวียนว่ายตายเกิดเป็นหลุมถ่านเพลิงที่มีถ่านเพลิงคอยเผาไหม้ให้เราร้อน เห็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งเป็นรูปเป็นเหมือนอสรพิษคอยขบกัดให้เจ็บปวด เห็นชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นรูปนามปรากฏเหมือนเพชรฆาตยกดดาบคอยท่าจะสังหาร สรุปลแล้ว ญาณนี้ทำให้รู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ เพราะเมื่อเกิดทำให้ต้องพบกับสภาพที่ไม่น่าปรารถนาต่าง ๆ แต่การไม่เกิดเป็นความปลอดภัย

๘. นิพพิทาญาณ ญาณประกอบด้วย ความเบื่อหน่าย หมายถึง ญาณที่เกิดพร้อมกับความไม่ยินดีในนามรูป ซึ่งมีแต่แตกดับซึ่งตนได้กำหนดเห็นมาแล้วอย่างดี ญาณนี้เกิดต่อจากญาณรู้ว่าการปรากฏเป็นของน่ากลัวเป็นโทษ มีผลคือ ทำให้โน้มเอียงไปในพระนิพพาน

๙. มุญจितุกัมยตาญาณ ญาณประกอบด้วยความประสงค์จะพ้น หมายถึง ญาณไม่ข้องติดในนามรูปทั้งหลาย ญาณนี้เกิดต่อจากญาณประกอบด้วยความเบื่อหน่าย

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ญาณพิจารณาซ้ำ เกิดต่อจากญาณประกอบด้วยความปรารถนาจะพินัยถึง ญาณที่ยกเอานามรูปขึ้นพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะต้องการจะพ้นไปนั่นเอง

๑๑. สังขารุปเอกาญาณ ญาณรู้ปล่อยวางสังขาร หมายถึง ญาณรู้ปล่อยวางนามรูป ญาณนี้เกิดต่อจากญาณพิจารณาซ้ำ โดยกำหนดสัญญาตาคือความว่างเปล่าของนามรูปใน ๒ ลักษณะ คือ ว่างเปล่าจากอัตตา (การมีตัวตน) กับว่างเปล่าจากสิ่งที่เนื่องด้วยอัตตา (คือที่เป็นที่ตั้งของการมีตัวตน) แล้ววางเฉยในนามรูปทั้งปวง มีผลคือจิตถอยกลับจากการแผ่ขยายไปในภพภูมิทั้งปวง

๑๒. สัจจานุโลมญาณ ญาณคล้อยตามความจริง หมายถึง ญาณรู้คล้อยตามวิปัสสนาญาณ ๘ ข้อข้างต้น และคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ญาณนี้เกิดต่อจากญาณรู้ปล่อยวางสังขาร

๑๓. โคตรภูญาณ ญาณครอบงำโคตร หมายถึง ญาณนี้อยู่ระหว่างวิปัสสนาที่เป็นโลกียะกับกระแสนิพพาน แต่ยังไม่ได้สัมผัสนิพพานเป็นอารมณ์ โดยทำหน้าที่ครอบงำนามรูปไม่ให้เกิดขึ้น ครอบงำนามรูปไม่ให้เป็นไป ครอบงำความคับแค้นใจอันเนื่องด้วยการเกิดของนามรูป แล้วแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้นของนามรูป แล่นไปสู่ความไม่เป็นไปของนามรูป แล่นไปสู่ความไม่คับแค้นใจ แล่นไปสู่นิโรธ แล่นไปสู่निพพาน ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่เหมือนให้สัญญาญาณเพื่อมรรคญาณเกิดขึ้น

๑๔. มัคคญาณ ญาณชั้นละกิเลส หมายถึง ญาณที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ทำหน้าที่เจาะแทงทำลายกองกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่เกี่ยวข้องเนื่องตามสัญญาญาณที่โคตรภูญาณให้ไว้ลงตามลำดับ มัคคญาณมี ๔ คือ โสตาปัตติมัคคญาณ สกทาคามีมัคคญาณ อนาคามีมัคคญาณ และอรหัตตมัคคญาณ

๑๕. ผลญาณ ญาณชั้นผล หมายถึง ญาณที่เป็นผลของมัคคญาณ ๔ คือ โสตาปัตติผลญาณ สกทาคามีผลญาณ อนาคามีผลญาณ และอรหัตตผลญาณ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ญาณพิจารณา หมายถึง ญาณพิจารณาดูการทำงานของมัคคญาณ-ผลญาณ โดย ๑) พิจารณาทบทวนดูมรรคว่า “เรามาด้วยมรรคนี้แน่แล้ว” ๒) พิจารณาทบทวนดูผลว่า “อานิสงส์ดังนี้เราได้รับแล้ว” ๓) พิจารณาทบทวนดูกิเลสที่ละได้แล้วว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ ๆ เราละได้แล้ว” ๔) พิจารณาทบทวนดูกิเลสที่ต้องฆ่าด้วยมรรค ๓ เบื้องสูงว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ของเรายังเหลืออยู่” และ ๕) พิจารณาทบทวนดูนิพพานว่า “ธรรมนี้เราแทงตลอดโดยทำให้เป็นอารมณ์แล้ว”

ญาณ ๑๖ นี้ ๓ ข้อแรก เป็นญาณเบื้องต้น นำเข้าสู่วิปัสสนาญาณแท้ ตั้งแต่ข้อ ๔-๑๒ จัดเป็นวิปัสสนาญาณแท้ แต่ยังเป็นโลกียะ ส่วนข้อ ๑๓ จัดเป็นกึ่งกลางระหว่างโลกะยะกับโลกุตตระ ส่วนข้อ ๑๔-๑๖ จัดเป็นโลกุตตระ ซึ่งผู้วิจยจะได้นำไปวิเคราะห์เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาในบทต่อไป.